

† いちじくのサラダ †

◆作り方◆

- ①いちじくと野菜を食べやすい大きさにカットし、ムラサキタマネギを水にさらします。
- ②カットした野菜を器にもり、モッツアレラチーズをちぎってのせます。
- ③水にさらしたタマネギをちらし、粉チーズをかけます。
- ④お好みのドレッシングと混ぜ合わせて完成

◆材料(2人分)◆

- *いちじく…2個 *レタス…1~2枚 *トマト…1/2個
- *パプリカ(赤黄)…1/8個 *ムラサキタマネギ…少量
- *モッツアレラチーズ…適量 *粉チーズ…適量

8月から10月が旬のいちじくを使ったシンプルなサラダです😊



院長のひとこと

「過去120年で最も暑い」「地球『12万年ぶりの暑さ』」とのニュースが流れるほどの異常な暑さは遂に“沸騰気象”なる新語まで生まれるほど！

35度でも屋外に留まれないのに、40度って想像ができません。自分が小学校時代の夏休みには平均30度で、朝から晩まで外で遊びまわっていましたが、このままの状態が続けば北極圏氷河内のメタンガスが溶け出すと、温室ガス効果は加速すると予想されています。日本の夏の平均気温が40度に達する可能性も現実味を帯びてきました。



今、本気で地球規模で環境問題に取り組まないと手遅れになると危機感を抱いている方も少なくないのではないのでしょうか。

スタッフのひとこと

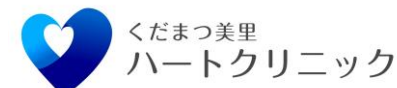
暑い日が続いていますが、皆さん如何お過ごしですか？あつという間に8月半月が過ぎました。今年は各地で夏の行事が再開されとてもにぎやかですね(´´)

私も普段は人混みが苦手なので行かないことの方が多いですが、3年ぶりの花火大会だったので今年は参加してきました！海を眺めながら花火を見て屋台も回り、夏を感じれました。

熱中症、水難事故には引き続き注意し夏を楽しみましょう😊

編集 (M.T)

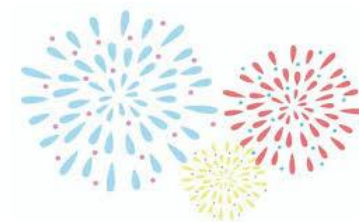
はーと♡通信 3



第51号 2023年8月15日

<今月のトピックス>

- ・日常生活におけるエクササイズ
- ・コレステロールをブロックするテクニック
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・† いちじくのサラダ †
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



日常生活におけるエクササイズ

年齢とともに筋肉量は減少していきます。そうした筋肉を維持するために行うのが筋肉トレーニングです。筋肉を鍛えることで、血管も鍛えられます。すると血管がしなやかになり、血流がよくなります。ただし、激しい筋肉トレーニングは必要ありません。洗い物をしながら、テレビを見ながら、できる範囲で、ゆっくりと運動しましょう。

■洗い物をしながらの運動

- ①肩幅に足を広げて、台所に手を置き、背筋を伸ばして立ちます
- ②かかとを5秒かけて上げて、5秒かけて元にもどします
- ③繰り返し行い、ふくらはぎを鍛えます



9月の休診日 日曜日、14日(第二木曜日)、18日(敬老の日)、23日(秋分の日)

コレステロールをブロックするテクニック

血液中の日常よく食べている麺類5種の中から、コレステロールが多いと思われるメニューを順に並べてください。
パーフェクトだったら、あなたは既に基本的な食事療法をマスターしています！



① 五目焼きそば



② 冷やし中華



③ きつねうどん



④ 塩ラーメン



⑤ あさりのパスタ

答え

②→①→④→⑤→③

トップは、錦糸玉子やマヨネーズなどが含まれている冷やし中華で、2位は油で炒めている五目焼きそばでした。

食事からとるコレステロール摂取量の目安は、1日約300mg以下。

1回の食事ではなるべく100mg以下に抑えましょう。

栄養バランス面では食物繊維を含む具などが少ない塩ラーメン、きつねうどんなどの栄養不足が気になるところです。外食は栄養バランスを考えたメニューを選びを。

麺類はスープ・つゆやソースが高カロリーの場合も多いので飲むのはできるだけ少なくするか残してくださいね。

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q 何か運動はされていますか？

A グランドゴルフを5年続けている

Q 食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A パン、麺類は食べないようにしている。いわしせんべいを食べる

Q 今の一番の楽しみは何ですか？また、夏の楽しみは何ですか？

A カフェ巡り☺(Ms ダイニングが好き)、柳井の金魚提灯祭りの提灯作り

夏祭りの開催が各地で再開され

コロナ前の日常が少しずつ戻ってきましたね☺

T.Mさん
76歳